

POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO

OGŁASZA NABÓR NA KURS

INSTRUKTORA PERSONALEGO KULTURYSTYKI I FITNESS

SZKOLENIE OBJĘTE JEST PATRONATEM IFBB

(Międzynarodowej Federacji Kulturystyki i Fitness)

Kurs będzie obejmował trzy bloki weekendowe, odbywające się co 2 tygodnie lub zgodnie z ustalonym harmonogramem.

- 1 weekend: Blok treningowy
- 2 weekend: Blok żywieniowy
- 3 weekend: Blok sportowy

Uczestnicy zostaną zapoznani z najnowszymi podstawami wiedzy treningowej i żywieniowej, opartej na ostatnich odkryciach naukowych i wypraktykowanej przez największych krajowych i międzynarodowych mistrzów i mistrzyń sportów sylwetkowych. Uzbrojeni w tę wiedzę, będziecie mogli prowadzić swoich podopiecznych najnowszymi i najskuteczniejszymi metodami. Będziecie też w stanie przygotowywać młodych zawodników do startów zarówno na Debiutach jak i na innych zawodach. Kurs zakończy się testem sprawdzającym, po którym zostaną rozdane Certyfikaty Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego.

Można uczestniczyć w całym kursie (wtedy otrzymuje się Certyfikat Instruktora Personalnego PZKFITS) lub w jednej z jego części (wtedy uzyskuje się Certyfikat uczestnictwa w tej części).

Dla osób już posiadających uprawnienia instruktora możliwe będzie uzyskanie Certyfikatu Trenera Personalnego Międzynarodowej Federacji Kulturystyki i Fitness (IFBB), podpisany przez Prezydenta IFBB, dr Rafaela Santonję i Przewodniczącego Komisji Sędziowskiej IFBB, mgr Pawła Filleborna.

Wykładowcami na kursie będą m.in.:

- **mgr Paweł Filleborn** - były zawodnik, mistrz świata, wicemistrz Europy, wieloletni trener kadry narodowej kulturystyki, absolwent AWF, obecnie prezes PZKFITS, wiceprezydent EBFF i szef Komisji Sędziowskiej IFBB. Wykładowca na seminariach krajowych i zagranicznych.
- **prof. dr hab. Marek Kruszewski**, wiceprezes PZKFITS, wykładowca na AWF – Warszawa, światowej klasy ekspert od treningu siłowego, trener klasy mistrzowskiej w kulturystyce, trójboju siłowym i podnoszeniu ciężarów.
- **mgr inż. Andrzej Michalak** – szef wyszkolenia PZKFITS, szef Komisji Kulturystyki EBFF i członek Komisji Prasowej IFBB, zastępca redaktora naczelnego „Kulturystyki i Fitness”, wykładowca na seminariach krajowych i zagranicznych, na obozach kadry narodowej, autor wielu artykułów i prelekcji szkoleniowych.

Kurs przewidziany jest na II kwartał 2012 r.

Dokładne terminy zostaną podane na stronie internetowej PZKFITS po zakończeniu naboru. Koszt uczestnictwa: całość - 800 zł lub 300 zł - jeden blok tematyczny. Do tego dojdą koszty zakwaterowania i wyżywienia: 300 zł od osoby (2 doby/weekend). Wstępnie przewidywana lokalizacja: Spała.

Zapisy przyjmuje Biuro PZKFITS, Radosław Grzechnik: e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

tel.22 550 09 67